




JUDUL :	
Gerakan Senam Lansia dan Deteksi Status Metabolik Untuk Menciptakan Hidup Aktif, Sehat Fisik dan Sehat Mental di Kampung Bali Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Ns. Ratna Dewi, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.MB</p> <p>Anggota :</p> <p>Anita Sukarno, S.Kep, Ns, M.Sc Erna Linda Rosya, S.Kep, Ns, M.Kep Diah Sukaesti, S.Kp, Ns, M.Kep, Sp. Kep,J Oka Evita Adisaputri Challista Louise Angie Kusuma Asmara A Syaida Nur Sapitri Siti Novitasari Zenica Nendi</p>	<p><u>Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat penunaan, sehingga banyak penyakit tidak menular bisa muncul dan juga terjadi penurunan fungsi imun tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, berdampak pada kualitas hidup lansia, baik Kesehatan fisik maupun mental. Data lansia yang diperoleh dari Kelurahan RW 05 Duri Kepa ditemukan kira-kira 70 orang yang penyakit yang paling tinggi hipertensi, asam urat dan kolesterol. Dalam rangka upaya menurunkan kasus penyakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia maka diadakan pengabdian kepada masyarakat. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan yaitu penyuluhan Kesehatan, pengecekan Kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan, mengukur Indek masa tubuh (IMT), pengecekan kadar gula darah, dan asam urat, dan mengikutsertakan lansia dalam senam lansia. Dari hasil kegiatan kepada masyarakat ini didapatkan cukup meningkat pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi dan asam urat, terpantaunya pemeriksaan Kesehatan lansia dan senam lansia meningkatkan Kesehatan fisik dan mental lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh hasil sesuai dengan target berdasarkan kehadiran peserta lansia dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut kegiatan di lanjutkan dalam program kegiatan posyandu lansia agar membantu menurunkan kasus penyakit hipertensi dan asam urat yang tinggi di Kampung Bali Duri Kepa Jakarta Barat</u></p> <p>Kata Kunci : lansia, kesehatan lansia, program kesehatan lansia</p>



HKI dan Publikasi





GERAKAN SENAM LANSIA DAN DETEKSI STATUS METABOLIK UNTUK MENCIPTAKAN HIDUP SEHAT DI KAMPUNG BALI

Rama Dewi, Anita Sukarno, Erna Rasya Linda, Diah Sukawati, Oka Evita Adisaputri, Aruna Febriyanti, Chalista Lova, Angga Kusuma Asmara, Syaida Nur Sapti, Siti Nurhasani, Cecilia Nendi

Program Studi Ilmu Keperawatan, FIKES, Universitas Esa Unggul
Jl. Terusan Arjuna Tol Tawang Kelora Terak Jakarta Barat
ramadewi@esaunggul.ac.id

Abstract

With increasing age, physiological functions decrease due to aging, so that many non-communicable diseases can appear and there is also a decrease in body immune function so that they are susceptible to infectious diseases that can occur with daily activities, impacting the quality of life of the elderly, both physical and mental health. Elderly data obtained from Kelurahan RW 05 Duri Kapa found about 70 people with the highest prevalence of hypertension, uric acid and cholesterol. In an effort to reduce disease cases and improve the quality of life of the elderly, community service is held. The community service activities carried out were health counseling, health check such as measuring blood pressure, weighing weight, measuring body mass index (BMI), checking blood sugar and uric acid levels, and testing the elderly in elderly gymnasiums. From the results of this activity to the community, it was found that there was a considerable increase in the knowledge of the elderly related to hypertension and also the monitoring of health checks for the elderly and elderly gymnasiums improved the physical and mental health of the elderly. Community service activities obtained results in accordance with the target based on the presence of elderly participation and program evaluation. Follow-up activities are needed to be continued in the Pacundhi active program for the elderly to help reduce cases of hypertension and high uric acid in Kampung Bali Duri Kapa, West Jakarta.

Keywords: Elderly, counseling, health check

Abstrak

Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat pematangan, sehingga banyak penyakit tidak menular bisa muncul dan juga terjadi penurunan fungsi imun tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, berdampak pada kualitas hidup lansia. Data kesehatan lansia yang diambil dari Kelurahan RW 05 Duri Kapa ditemukan kira-kira 70 orang yang memiliki prevalensi tertinggi hipertensi, asam urat dan kolesterol. Dalam rangka upaya menurunkan kasus penyakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia maka diadakan pengabdian kepada masyarakat. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan yaitu penyuluhan kesehatan, seperti pengukuran tekanan darah, pengukuran berat badan, pengukuran tingkat massa tubuh (BMI), pengecekan kadar gula darah, dan asam urat, dan pemeriksaan lansia dalam asrama lansia. Dari hasil kegiatan kepada masyarakat ini didapatkan cukup meningkat pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi dan asam urat, peranannya pemeriksaan Kesehatan Lansia dan asrama lansia monitoring kesehatan lansia dan asrama lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh hasil sesuai dengan target berdasarkan kehadiran peserta lansia dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut kegiatan di lingkungan dalam program kegiatan penyuluhan lansia agar didapatkan penurunan kasus penyakit hipertensi dan asam urat yang tinggi di Kampung Bali Duri Kapa Jakarta Barat.


Kata kunci : Lansia, penyuluhan, pemeriksaan Kesehatan

Pendahuluan


Saat ini kebanyakan orang untuk berharap hidup cukup usia means puluhan atau lebih. Setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan baik dalam proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi antara tahun 2015 dan 2050 persentase penduduk usia 60 tahun ke atas akan meningkat hampir dua kali lipat dari 17% menjadi 27%. Pada tahun 2020, lansia berjumlah 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah penduduk balita. Pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2 milyar jiwa (Pusatdata, Kemkes, 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan sebanyak 19,90% dari total penduduk Indonesia merupakan lansia (BPS, 2021). Survey lansia di Kelurahan RW 05 Duri Kapa ditemukan kira-kira 70 orang dengan berbagai penyakit yang dialami seperti lansia yang paling tinggi hipertensi, asam urat dan kolesterol.

Seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses pematangan, sehingga banyak penyakit tidak menular bisa muncul pada lansia. Selain itu proses pematangan juga berdampak pada penurunan fungsi imun tubuh.

Jurnal, Edisi 1 Volume 08 Nomor 02 Desember 2022 227



Latar Belakang



Hasil dan Manfaat

Kegiatan pemberian edukasi Kesehatan tentang penyuluhan penyakit hipertensi dan asam urat dihadiri 21 lansia. Dari hasil evaluasi penyuluhan hipertensi dan asam urat dari 10 soal yang diberikan lansia bisa menjawab 6 pertanyaan dengan benar. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi dan asam

urat beserta penatalaksanaannya. Sejalan dengan hasil penelitian Nely dkk, 2021 terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia. Ditambahkan penelitian oleh Destuara H Z, Riris Diana R, (2017) didapatkan terdapat hubungan pengetahuan dan Riwayat hipertensi dengan Tindakan pengendalian hipertensi. Sedangkan asam urat dalam penelitian Firman Ardhiatma, dkk (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang Gout Arthritis terhadap perilaku pencegahan Gout Arthritis pada lansia. Pengetahuan dapat diberikan dengan berbagai cara salah satunya adalah pemberian dengan edukasi dengan cara penyuluhan dengan memberikan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan dapat merubah perilaku lansia menjadi lebih baik dalam menjalankan perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan Kesehatan hipertensi dan asam urat

Senam lansia yang diajarkan kepada lansia, dengan memandu lansia untuk melakukan senam lansia. Lansia yang ikut serta dalam senam lansia sangat senang dan energik . Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot dengan cara melakukan Gerakan-gerakan ringan sehingga efektif untuk meningkatkan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Senam lansia lebih bermanfaat karena adakan lebih cepat untuk menstimulasi hormone endorphin yang bisa membuat lansia akan merasa Bahagia sehingga akan membuat lansia lebih bugar. Sejalan dengan penelitian Mardius (2017), menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas sehari-hari lansia sebelum dan setelah dilakukan senam lansia. Disebutkan juga dalam penelitian Kunti J, Agus S, Faizah B (2015), terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usai dengan hipertensi di Posyandu lanjut usia (Kemenkes, 2012)



Gambar 2: kegiatan senam lansia yang diselenggarakan dilapangan

Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan pengukuran Tekanan Darah, BB, TB, IMT (Indek Masa Tubuh), pemeriksaan gula darah sewaktu dan pemeriksaan asam urat. Pemeriksaan Kesehatan lansia mencapai 80% tercapai, peserta yang hadir semuanya 52 orang lansia. Pemeriksaan Kesehatan sangat penting bagi lansia untuk memantau kondisi fisik lansia, lansia semangat sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Ramadhan dan Bahiroh (2017), peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, terutama lansia akan pentingnya pemeriksaan Kesehatan secara rutin dengan hasil menunjukkan bahwa masyarakat lansia secara sadar dan bersedia untuk melakukan pemeriksaan rutin dan berkesimbangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bisa dimasukan maupun dilanjutkan dalam program kegiatan pada posyandu lansia yang ada di Kampung Bali Duri Kepa Kebun Jeruk Jakarta Barat beserta pemantauan dari kader Kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat

membantu dalam penanganan masalah lansia dengan merubah perilaku lansia menjadi lebih baik dengan penerapan perilaku CERDIK.



Gambar 3 : kegiatan pemeriksaan Kesehatan

Dari hasil kegiatan kepada masyarakat ini didapatkan cukup meningkat pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi dan asam urat, terpantaunya pemeriksaan Kesehatan lansia dan senam lansia meningkatkan Kesehatan fisik lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh hasil sesuai dengan target berdasarkan kehadiran peserta lansia dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut kegiatan di lanjutkan dalam program kegiatan posyandu lansia agar membantu menurunkan kasus penyakit hipertensi dan asam urat yang tinggi di Kampung Bali Duri Kepa Jakarta Barat.

Lansia memasuki tahap yang ditandai dengan penurunan kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ tubuh. Secara fisiologis terjadi perubahan yang mengakibatkan kemunduran dan kelemahan serta penyakit kronik maupun infeksi sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup lansia. Posyandu lansia dan kader kesehatan merupakan salah satu pelayanan untuk memberikan pelayanan kesehatan dan memotivasi lansia dalam meningkatkan kesehatan. Perwujudan penanganan masalah lansia dimulai dengan perilaku CERDIK merupakan perilaku yang bertujuan untuk pencegahan penyakit menular berupa C: Cek kesehatan secara berskala, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin aktifitas fisik, D: Diet sehat dengan kalori seimbang, I: Istirahat yang cukup, dan K: Kelola stress. Kegiatan pengabdian masyarakat membantu dalam mengurangi permasalahan yang ada di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggalakkan hidup sehat fisik dan produktif yang menerapkan program-program kesehatan. Mitra dari Program Kemitraan Masyarakat (PKM) merupakan kelurahan RW 05 Duri Kepa Kebun Jeruk. Permasalahan mitra diantaranya tingginya kasus penyakit lansia, jarang melakukan pemeriksaan kesehatan dan belum pernah dilakukan senam lansia. Jumlah lansia di daerah kampung Bali lebih tinggi dibanding dewasa dan anak-anak. Kasus penyakit juga tinggi seperti hipertensi dan asam urat. Solusi yang di diberikan peningkatan pendidikan bagi lansia mengenai penyakit hipertensi dan asam urat. Pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat dan peningkatan perilaku kesehatan fisik dengan mengajarkan atau mendemonstrasikan senam lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi referensi yang dapat dimasukkan dalam program posyandu lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia

<p>Metode</p> <p>Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di Kelurahan RW 05 Duri Kepa . kegiatan ini dilakukan pada lansia dengan jumlah kurang lebih 70 orang dan melibatkan mahasiswa praktik kerja lapangan program studi keperawatan. Langkah-langkah dalam melakukan kegiatan ini yaitu:</p> <p>Langkah 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persiapan survey masalah persiapan lokasi, amteri dan media <p>Langkah II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelaksanaan kegiatan, edukasi, pengukuran BB, TB, IMT, pengukuran gula darah, asam urat dan senam lansia <p>Langkah III</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi kegiatan edukasi <p>Kegiatan dilakukan dengan fasilitas yang dibutuhkan diantaranya alat pengukur TB dan BB, alat pengkur gula darag dan asam urat, stand banner digunakan dalam penyampaian materi, leaflet materi dan video youtube senam lansia.</p>	
<p>Skema LITABMAS</p> <p>Program Kemitraan Masyarakat</p>	<p>Ucapan terimakasih</p> <p>Terima kasih kepada:</p> <p>Pihak yang melibatkan dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bapak kelurahan Kampung Bali RW 05 Duri Kepa • Bapak RT RT 07, RT 08, RT 09, RT 10, RT 11 RT 07, RT 08, RT 09, RT 10, RT 11. • Bapak dan Ibu kader Kampung Bali RW 05 Duri Kepa • Kepala LPPM Universitas Esa Unggul

- Ibu Dosen Keperawatan Universitas Esa Unggul
- Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik (BPS) Proporsi Penduduk Lansia RI. 2021.

<https://dataindonesia.id/ragam/detail/proporsi-penduduk-lansia-ri-diperkirakan-terus-naik-hingga-2045>

Halimsetiono Elita Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. 2021.

<https://doi.org/10.24123/kesdok.v3i1.4067>

Golantang BKKBN Program Posyandu Lansia. 2020. <https://golantang.bkkbn.go.id/program-posyandu-lansia>

Jatiningsih Kunti, Sudaryanto A, Betty F, 2016. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Sukoharjo. <http://eprints.ums.ac.id/41499/1/11%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Kemendes.go.id Perilaku Cerdik. 2012. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20121212/386725/perilaku-cerdik-masa-muda-sehat-hari-tua-nikmat-tanpa-penyakit-tidak-menular/>

Koromah Nurul Azizah Peran Posyandu Lansia. 2016. <http://lib.unnes.ac.id/28484/1/1201412060.pdf>
PUSDATIN Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI. Lansia. 2022. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/22051900001/lansia-berdaya-bangsa-sejahtera.html>

Mardius, Ali. 2017. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Biaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation* 1(3): 147-52

Ramadhan, Cahyo Setiadi, Siti Bahiroh. 2021. Pemeriksaan Rutin Swadaya Masyarakat Bagi Kesehatan Lansia. *Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks* 9(2):191-200.



LPPM UNIVERSITAS ESA UNGGUL
(Profil Ringkasan LITABMAS)

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U